

# كيفية تحديد النظام المناسب لك

طفل من سن 4 لـ 11 سنة

النظام الغذائي  
الخاص بالأطفال

سيدة أو رجل  
من سن 12 لـ 60 سنة

النظام الأساسي

سيدة حامل من الشهر  
الأول حتى الولادة

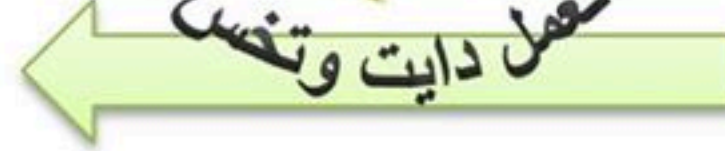
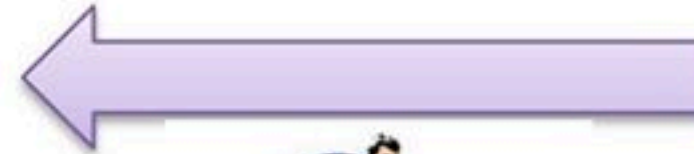
نظام الحوامل

سيدة مرضعة عمر الطفل  
من يوم حتى 3 شهور

نظام الحوامل  
+ 3 كوب خالي الدسم

سيدة مرضعة عمر الطفل  
فوق 3 شهور

النظام الاساسي  
+ 3 كوب خالي الدسم





# تعليمات النظام

علشان تحصل على نتيجة رائعة وتخس بإذن الله بشكل مضبوط لازم تلتزم بالنظام الغذائي تماما لاتزود ولا تقلل لان لو زودت مش هتخس ولو قللت غلط على الجسم ورجاء ايضا الالتزام قدر الامكان بالتعليمات التالية :

1. لو انت هتبدأ من اول اسبوع يبقى مفيش يوم فري الا بعد اسبوعين "بعد 14 يوم" لان الجسم مش بيكون واخد باله انك بتعمل دايت وبيحرق بشكل رائع وبالتالي هتلاقى نفسك اول اسبوعين مش محتاج يوم فري فى النص لان ممكن تنزل 6 و 7 كيلو فى الاسبوعين دول زى ما حصل معايا.

2. لو انت جديد وهتبدأ من اول ورقة يبقى لازم توقف اى نشاط رياضي وده علشان جسمك مش محتاج اى مجهود علشان يخس خلال اول اسبوعين وهيخس من غير حاجه وكمان مش عايزين نضغط عليه من اول يوم فا وفر حركتك وخليها من الاسبوع التالت.

3. لو انت بادئ معانا من الاسبوع الثالث او السادس اتمشي عادي براحتك





4. المشي نصف ساعة متصلة على الاقل 3 مرات اسبوعيا (لو زيادة يكون افضل)
5. الابتعاد عن الرياضة العنيفة او الحديد لان هتسبب تكوين عضله على الدهون الموجوده وهتجد ان الجسم وزنه بيزيد مش بيقل والاكتفاء بالتمارين الخفيفة مثل نط الحبل.. السويدي..أيروبكس ..زومبا ..
6. اعتبر الرياضة دائما عامل مساعد للتخسيس وليس شئ اساسي فى نزول الوزن.
7. اليوم الفري من بعد الاسبوع الثانى وهيكون بشكل اسبوعي وتركز فيه علي النشويات والسكريات بجانب الاكل الطبيعي وتاكل بكميات معقوله علشان ماتتعبش والاكل حتى قبل ميعاد النوم بساعتين وتحاول ماتتحركش كثير اليوم ده علشان نشحن الجسم طاقة هتفيدنا خلال الاسبوع الى بعده.
8. حاول توحد نوع اللحوم فى الغدا اول ثلاث ايام من كل اسبوع وذلك هيجعل المعدة تهضم بشكل سليم ويساعدك على التخلص بسرعه من الاكل داخل المعدة وبالتالي هتصغر بشكل اسرع وبالتالي هتخس افضل.
9. اوعي ابدأ تاكل نوعين بروتين فى وجبة واحده يعنى مثلا فى الفطار ماينفعش ناكل بيض وجبنة وفى الغدا ماينفعش ناكل لحمة وفراخ سوا .





10. مسموح ليك بين الوجبات تاكل الخيار بأي كمية او قطة او خس.
11. ليك 2 ملعقة سكر يوميا توزعهم على مشروباتك ولما يخلصو تقدر تكمل بسكر دايت زى ماتحب" ويجب تناول معلقتين السكر يوميا علشان معدل الحرق مايتأثرش.
12. يمكن استبدال ملعقة السكر بملعقة عسل ابيض .
13. ممكن تشرب مشروبات ساخنة " شاي وقهوة و ينسون و نعناع وكركية " باى كمية .
14. النيسكافية متاح بس للأسف كترة بيسبب ثبات الوزن حاول ماتكثرش عن 2 كوب باليوم ويكون سادة او باللبن خالى الدسم.
15. ليك يوميا كوب لبن خالى الدسم سواء تشربه مره واحدة او توزعهم على مشروباتك.
16. لما تحس بجوع فى اى وقت ممكن تناول شوربة الخضار "كوسة+جزر+فاصوليا خضرا" فى اى وقت بس بدون مرقه او شوربة.





17. ابتعد عن شوربة اللحوم والفراخ لما تحتويه من دهون وبتقلل من الحرق بشكل كبير.
18. ممكن تشرب عصير ليمون فى اى وقت بالسكر الدايت او بملعقتين السكر المتاحين ليك فى اليوم.
19. اشرب كوب ماء دافئ او كوب عصير جريب فروت على الريق هيساعد كثير فى نزول الوزن.
20. يمكن استبدال اى ثمرة فاكهة بكوب عصير فريش او بيور بدون سكر.
21. لايمكن تناول اى فاكهة على شكل سناكس بين الوجبات .
22. تناول مالا يقل عن 2 لتر ماء يوميا لكي يساعد على الحرق وتنظيف وتنشيط الاجهزة.
23. افضل فواكه للدايت "الاناناس. الكمثري. التفاح. الكيوي. البرتقال. اليوسفى. الجوافة بدون بذر "
24. تناول الخضروات والمياه يمنع الامساك فا احرص على تناولهم.
25. لو عندك اى مياه زيادة او املاح فى جسمك اشرب مغلي البقدونس على الريق مدر للبول وھتخس بالفرق.
26. الرمان اثبتنا انه بيعمل امساك فا بلاش ناكله ممكن نعمله عصير ونصفيه ونشربه بديل عن وجبة الفاكهة.
27. طبق بطيخ بيكون بديل عن وجبة الفاكهة وليكن فى فطار الورقة الثالثة مثلا او الاولى ولا يجوز اكله ليلا فى وجبة العشا





28. الكنتالوب ايضا الطبق منه يعتبر بديل وجبة للفاكهة سواء في الفطار او العشا .
29. ليك عدد 2 بصلة و 2 جزرة و 2 طماطم يوميا
30. ممنوع مبيضات المشروبات كلها دهون.
31. لو قولت لحوم مسموحة في اي نظام اقصد (سمك-فراخ-لحمة-تونة-بيض-جبنة)
31. لو مقولتش كميات لحوم يبقى ليك 3 سمكات - 2 علبة تونه-نص فرخة-شريحتين لحم- 2 بيضة-قطعتين جبنة قريش او ثمن ملح خفيف او لايت
32. دايمًا حاول تتخلص من الزيوت الى في التونة بغسلها جيدا عن طريق غسله بالخل .
33. ممكن تعمل سلطة بتتجان مشوي تاكلها في اي وقت بالملعقة .
34. ليك 3 بيبسى او سفن دايت في الاسبوع (لو مشربتهومش يكون افضل)
35. ممنوع مشروب الشعير علشان بيزود محيط البطن (كرش)
36. لو عايز تخس بشكل سريع لازم تقلل ملحك وتنام كويس وتشرب مياه كثير
37. وجبة الفطار من اهم الوجبات لو تركتها الجسم مش هيخس
38. يمكن الاستغناء عن وجبة العشاء
39. اي اسبوع جديد تبتداء لازم يكون اليوم الى قبله فري يعنى مش ممكن نبدأ اسبوع جديد طبعًا من بعد اول اسبوعين الا لما ناخذ الفري.
40. رتب وجباتك فطار-غدا-عشا ومتبدلش وجبة مكان وجبة .







# نصائح هامة قبل بدء النظام

1. توكل على **الله** وقول بسم الله توكلت على الله.
2. يجب ان يكون عندك ميزان واحد بس هتوزن عليه يعنى مش عايزك كل شويه توزن بميزان مختلف
3. الوزن هيكون مرة واحدة اسبوعيا فى نهاية اليوم السادس من كل اسبوع ولو مش حابب توزن خالص يكون افضل
4. لو ناوى توزن نفسك كل يوم يبقى ماتعملش دايت احسن لان وزنك لنفسك كل يوم هياثر على النفسية علشان هتصاب بالقلق وبالتالى الحرق هيتاثر وبالتالى مش هتخس فا ارجوك ابعد عن الميزان اطول فترة ممكنة.
5. حافظ على نفسك من الامساك فهو العدو الاول للصحة وخصوصا الدايت واشرب مياه كثير وخضروات .
6. حاول ان دايمًا تكون من جواك متفائل ومرح لان ده هيساعدك كثير فى نزول الوزن





- ان دايمًا تكون من جواك متفائل ومرح لان ده هيساعدك كثير فى نزول الوزن
7. لما حد يطلب منك تاكل او تشرب حاجة مخالفة للنظام ماتقولوش انا عامل دايت لان طبيعى هيسمعك الجملة الشهيرة "يعنى دي الى هتبولظ الدنيا ياعم كل كل متخفش" وبالتالي لازم يكون ردك معلىش انا بطنى تعبانى ومش هتستحمل اكل او اشرب ده وتقولة "عندك نعناع بس من غير سكر وحياتك .. هو طبعا هيقرب الدنيا ويجبلك نعناع ... خليك ناصح بقى.
8. حاول دايمًا يكون عندك ملابس ضيقة فى البيت تلبسها كل شويه ويكون هدفك انك لازم جسمك يوصل للمقاس ده.
9. اياك اياك توزن نفسك بعد الفري لان طبيعى كل العك الى عكيتة موجود فى بطنك لسه فا مش محتاجه يعنى ذكاء اكيد وزنك هيكون زايد زيادة وهمية.
10. حاول فى بعض الوقت ترخم على نفسك بمعنى لما تلاقى ماما عاملة اكل انت بتحبة خش المطبخ واقف قدام الاكل وقوله اذيك يا معلم انا اه بحبك بس مش هاكل منك لان اكتشفت ان فى اعلى منك وهى صحتى يابرنس البرانيس
11. لازم تفطر الصبح بدون وجبة الفطار مش هتحرق .. الفطار مهم مهم مهم مهم
12. لو عملت الى عليك صدقنى هتخس وهتخس اد ايه بسعادة من جواك لما تشوف ثمرة جهدك ده.







# شرح سريع للنظام

أول حاجة لازم تعرفها ان الجسم اذكي منظومة خلقها ربنا سبحانه وتعالى وعلشان كده لازم نفهم المنظومة دي كويس مش بنعمل دايت والسلام , لا لازم نفهمه كويس اوي وبالتالي النظام بتاعنا هو نظام متعدد الشفرات بمعنى اننا بنغير النظام اكثر من مره فى الاسبوع بشكل بسيط جدا جدا بمعنى ان نظامنا مقسم الى اسابيع الاسبوع الاول الى ان تصل للوزن الى انت عايزة اول اسبوعين فى النظام بتاعنا بيكونو ورا بعض كا تمهيد للدايت لان مش عايزين نخلق اى عداوة مابيننا و ما بين الجسم وبالتالي بنخفف الاكل فى اول اسبوع لمدة سبع ايام من خلال الورقة الاولى .. ثم سبع ايام من خلال الورقة الثانية ملتحمين بدون فاصل .. وقتها الجسم هيبدا يحس انك بتعمل دايت ويخاف منك ويحاول يحمى مخزونه من الدهون وبالتالي بنخش عليه بيوم فري بعد اول اسبوعين علشان نهدي اللعب مع الجسم ويبطل يحرق وبعد انتهاء اليوم الفري بنخش بالاسبوع الثالث الى والاسبوع الثالث بيكون مقسم الى 3 ايام ورقة رقم 3 وثلاث ايام ورقة رقم 1 الى ابدتينا بيها الدايت واليوم السابع بيكون يوم مفتوح (فري) وبعد اليوم الفري نبدأ اسبوع جديد .





وهو الاسبوع الرابع وهنجد ان الاسبوع الرابع عبارة عن 4 ايام ورقة رقم 4 ويومين ورقة رقم 2 بتاعت الاسبوع الثانى واليوم السابع فري وبعد كده نخش على طول فى الاسبوع الخامس وهكذا....طيب ايه الى بيحصل؟؟؟؟!!..الى بيحصل ان احنا بنلعب مع الجسم بنعمل مناورة اكننا بنخدعه نديله فري فا السكر يعلى فى الدم والجسم يرفع الحماية عن مخزون الدهون نبدأ نقطع عنه النشويات والسكريات فى 3 ايام او 4 ايام التالية لليوم الفري فالجسم يكمل حرق ومع انتهاء اليوم الثالث او الرابع يبدأ الجسم يقلق ويحاول يحمى مخزون الدهون نخش احنا عليه بالورقة الاولى او الثانية الى فيها نشويات يبدأ يطمئن تانى وكمان نمهد ليوم الفري من خلالهم وناخد الفري علشان نقدر نكمل حرق ونبسط الجسم...اليوم الفري اهم ما فى الموضوع وخصوصا انك لازم تركز اوي فى اليوم ده على النشويات والسكريات...صدقنى النشويات والسكريات ليها دور مهم جدا جدا فى انقاص الوزن لو استغلناهم بشكل مضبوط اوعى تحرم الجسم منهم فترات طويلة (مثل النظام الكيميائى وعديم النشويات) على امل انك تخس بسرعة لان لو حرمت الجسم منهم وخسيت اول ما هترجع تاكل تانى هتلاقى وزنك اصبح الضعف بشكل سريع, وبالتالى لازم يكون عندك بعد نظر يعنى مش اى نظام تعملة لازم تدرسة كويس جدا جدا.

